

# 令和8年度 6月 献立予定表

中学校

宇土中学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
1	月	麦ごはん	牛乳	餃子入りスープ ルーローハンの具 小麦粉 ごはんにかけて食べてね	米 麦 ごま油 砂糖 てんぷん	牛乳 ベーコン 豚肉 うずら卵 赤みそ 鶏肉	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんじん とうもろこし きくらげ にんにく たけのこ こまつな 干しいたけ	808	29.3
2	火	ミルクパン	牛乳	ポトフ メンチカツ キャベツのマスタードサラダ	パン パン粉 じゃがいも 油 砂糖 てんぷん 小麦粉 米粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり えだまめ とうもろこし しょうが	878	30.9
3	水	麦ごはん	牛乳	のっぺい汁 さばの塩焼き ごま酢あえ	米 麦 じゃがいも こんにゃく てんぷん ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さば (だし:かつお節・昆布)	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	801	36.7
食育わくわくデー【かみかみメニュー】									
4	木	麦ごはん	牛乳	親子丼の具 切干大根とナッツのマヨ和え さつまいもチップス	米 麦 砂糖 てんぷん 油 コーンスターチ カシューナッツ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ ツナ (だし:かつお節・昆布)	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ 切干だいこん きゅうり	886	29.9
5	金	麦ごはん	牛乳	豚汁 いわしのみぞれ煮 かみかみサラダ	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 麦みそ いわし しらす チーズ (だし:いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	783	30.9
8	月	麦ごはん	牛乳	ピリ辛みそ汁 ホキ天玉あげ 梅おかかあえ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 てんぷん	牛乳 厚揚げ 鶏肉 かつお節 ホキ 麦みそ 青さ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ 梅	780	29.1
9	火	コッペパンカット	牛乳	ポテトスープ チリコンカン	パン 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆 パター てんぷん	牛乳 鶏肉 クリーム 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆フレク 大豆	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム こまつな にんにく トマト	795	33.8
10	水	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 野菜のごまマヨ和え 1食ふりかけ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 てんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆フレク 厚揚げ ひじき ツナ	しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ 干しいたけ いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし ふりかけ	807	29.4
11	木	麦ごはん	牛乳	トックスープ 焼き肉 宇土産焼きのり	米 麦 とつく ごま油 砂糖 てんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 のり 赤みそ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく いら とうもろこし チンゲンサイ ねぎ きくらげ もやし 赤パプリカ りんご	790	31.7
12	金	麦ごはん	牛乳	高野豆腐のうま煮 ささいかのかみかみあえ しそ昆布	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 天ぷら 高野豆腐 ささいか 昆布	たまねぎ にんじん 干しいたけ いんげん ごぼう きゅうり とうもろこし	803	27.6
まこわやさしい給食									
15	月	麦ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 野菜コロッケ ごぼうのきんぴら	米 麦 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 パン粉 てんぷん	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 豚肉 大豆 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん かぼちゃ えだまめ	819	25.6
16	火	熊本県産トマトパン	牛乳	ABCスープ 魚のバーベキューソースかけ 海藻サラダ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも 油 てんぷん ドレッシング	牛乳 鶏肉 チキンウインナー うずら卵 タラ 海藻ミックス	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんご きゅうり にんにく とうもろこし トマト	782	32.9
セレクト給食(ゼリー)									
17	水	麦ごはん	牛乳	みそけんちん汁 豚肉のしょうが焼き セレクトデザート	米 麦 こんにゃく じゃがいも ごま油 砂糖 てんぷん 豆乳ムース はちみつレモンゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 厚揚げ 麦みそ (だし:昆布)	だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ 赤パプリカ にんにく しょうが	803 777	30.9 30.6
18	木	麦ごはん	牛乳	炒り豆腐 甘夏サラダ	米 麦 緑豆春雨 油 砂糖	牛乳 豆腐 卵 チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 甘夏みかん きゅうり キャベツ	721	24.8
ふるさとくまさんデー【八代】									
19	金	麦ごはん	牛乳	春雨スープ ちくわの磯辺揚げ きゅうりとトマトのさっぱり和え	米 麦 緑豆春雨 ごま油 油 砂糖 ごま 小麦粉 てんぷん	牛乳 かまぼこ ちくわ わかめ 鶏肉 青さ	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり トマト しょうが	726	22.2
22	月	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 ししゃも天ぷら ひじきの炒り煮	米 麦 てんぷん 油 砂糖 小麦粉	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ ひじき 鶏肉 油揚げ ししゃも 大豆 (だし:かつお節・昆布)	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな えだまめ	793	32.7
23	火	コッペパンカット	牛乳	焼きそば チキンナゲット(2個) 豆まめサラダ	パン 砂糖 スパゲティ油 小麦粉 コーンスターチ パン粉	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 チーズ 大豆	にんじん キャベツ たまねぎ もやし 枝豆 きゅうり しょうが にんにく	763	33.3
24	水	麦ごはん	牛乳	みそだご汁 塩麹チキンカツ 茎わかめの炒め煮	米 麦 すいとん 里芋 油 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 塩麹 パン粉 小麦粉 てんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ 茎わかめ 麦みそ 天ぷら (だし:いりこ)	だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ ごぼう	801	27.4
25	木	麦ごはん	牛乳	キーマカレー カシューナッツサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 カシューナッツ	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー チーズ ツナ 大豆 大豆フレク	にんじん たまねぎ 赤パプリカ りんご キャベツ きゅうり トマト とうもろこし にんにく しょうが	821	28.7
うどんうまかデー【なす・きゅうり】									
26	金	麦ごはん	牛乳	なす入りマーボー コールスローサラダ	米 麦 砂糖 ごま油 てんぷん 赤みそ ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆フレク 豆腐	なす にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	763	30.4
29	月	麦ごはん	牛乳	子ゲ風スープ 揚げ春巻き ハンサンスー	米 麦 ごま油 砂糖 緑豆春雨 米粉 油 小麦粉 てんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 合わせみそ 鶏肉 小鶏肉	たまねぎ もやし きくらげ いら 白菜 キムチ キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが 干しいたけ	848	26.4
30	火	丸パンカット	牛乳	コーンクリームスープ 照り焼きチキンパティ レモン和え	パン 油 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆 バター パン粉 てんぷん	牛乳 大豆 鶏肉	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ キャベツ しょうが きゅうり レモン果汁	801	34.3

今月の給食目標

よくかんで食べよう

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うどんうまかデー【6月26日(金)】

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

ふるさとくまさんデー【八代地区】



6月は、「八代地区」の紹介です。八代市は九州のほぼ真ん中に位置しています。温暖な気候と広大な干拓地を活かしたトマト、いち草、晚白柚の生産量が全国トップクラスです。その他、日奈久ちくわ、しょうが、吉野梨、お茶、メロン、ブロッコリーなどがあります。19日(金)のふるさとくまさんデーには「ちくわの磯辺揚げ」と「きゅうりとトマトのさっぱり和え」が登場します。県内のおいしい食べ物を味わって食べましょう。

26日(金)は轟(とどろき)地区の堀川さんのなすを使用します。なすは9月から7月に収穫されます。堀川さんの畑ではおなじみの「PC筑陽」というなすを栽培されています。給食センターでは「なす入りマーボー」にして、おいしく調理します。



なす生産者の堀川さん(轟地区)



セレクト給食「スポーツ応援メニュー」(6月17日実施)



または



6月は中体連が始まり、様々なスポーツで熱戦が繰り広げられます。そこで、私たちが頑張るみなさんを応援したいと考え、含まれている栄養素や自分の体の調子、自分が食べたい味などを考えて選び、「セレクトデザートの日」を献立に取り入れました。スポーツをしている子ども、していない子ども、セレクト給食で選んだデザートを楽しくおいしく食べて、元気に過ごしましょう。

たんぱく質

血や肉をつくる  
消化・吸収がよい

ピタミンC

疲労回復、ストレス軽減、  
感染症予防

26日(金)は宇土地区の中田さんのきゅうりを使用します。きゅうりは夏が旬の食べ物ですが、宇土のきゅうりは10月から6月に収穫されます。収穫時期になると毎日100本から3000本のきゅうりを収穫されます。26日(金)のコールスローサラダに使用します。



きゅうり生産者の中田さん(宇土地区)